

“体检单上写了乳腺结节,是不是得癌了?”每次体检完,好多姐妹都在为这事儿犯愁。其实,10个查出结节的人里,9个都是良性的。今天就给您全面介绍一下乳腺结节的那些事儿,希望您看完后不再担忧。

什么是乳腺结节?

简单点说,乳腺结节就是乳房里长了“小疙瘩”,有的能摸出来,有的得靠B超、钼靶这些检查才能发现。结节分为两种:良性的,比如乳腺增生造成的结节、纤维腺瘤、囊肿这些。这类结节摸起来边界清楚,有点软或者有弹性,长得慢,也不会跑到身体其他地方去;恶性的,也就是乳腺癌。这种结节摸起来边界模糊,硬硬的,可能和周围的肉粘在一起,还可能让乳头流水、乳房皮肤陷下去。

特别说明一下,结节大小和是不是癌没关系,到底是好是坏,得靠病理才能确定。

哪些人容易长乳腺结节?

通常和激素、生活习惯关系很大,这几类人要多注意:1. 25-45岁的女性,这个年纪雌激素、孕激素多,乳房受影响大,容易长结节;2. 爱生气、压力大的人,经常焦虑、熬夜,内分泌就乱了,对乳房健康不好;3. 家里有人得过乳腺癌的,如妈妈、姐妹有过乳腺病病史,自己长结节(尤其是恶性)的可能性就高些;4. 常吃含激素的药或

远离结节 守护乳腺健康

保健品的人,像有些避孕药、激素类保健品,可能会刺激乳房;5. 肥胖者或者常吃油腻食物的人,脂肪多了会影响激素,给乳房增加负担。

查出了乳腺结节该怎么办?

当看到体检单上有“乳腺结节”,先别慌。正确的做法是:看懂报告上的“分级”,B超或钼靶会给结节分BI-RADS等级,这很关键。1-2级,肯定是良性的,每年常规体检即可;3级,基本是良性(变成癌的可能性不到2%),3-6个月去复查一次;4级及以上,有可能是恶性的,得进一步检查确定。及时就医,把自己的情况,比如结节疼不疼、有没有变大,家里人有没有得过乳腺癌这些情况告知医生,让医生判断是否需要进一步治疗。

消除乳腺结节常见误区

误区1:吃中药能“消”结节。现在没有能彻底消除良性结节的药。

误区2:按摩、热敷能让结节变小。按摩

可能会刺激结节,尤其是恶性的,还可能让它扩散;热敷能稍微缓解一下增生的胀痛,但消除了不了结节。

误区3:良性结节就不管了。虽然良性结节变成癌的概率低,但也得定期复查,比如纤维腺瘤,虽然是良性,但少数人怀孕、喂奶的时候可能会长得很快,得提前告知医生。

日常生活中该如何保护乳房?

想预防结节,或者不让良性结节恶变,关键在生活习惯。少生气,压力大的时候试试冥想、瑜伽,每天留30分钟做点自己喜欢的事——心情好,乳房才好;少吃含激素的东西,少喝带添加剂的饮料,少吃蜂王浆、雪蛤这些含动物雌激素的补品,多吃蔬菜、水果、杂粮,适当吃点优质蛋白;穿舒服的内衣,太紧的内衣会压着乳房,选棉质、合身的,睡觉的时候最好脱了让乳房放松;定期体检别偷懒,20-39岁的女性,每年做一次乳腺B超,40岁以上的女性,每年做一次B超加钼靶,这样能尽早发现问题。

精神分裂症的康复护理要点

药物治疗是控制幻觉症状的基础手段。抗精神病药物如奥氮平、利培酮等,通过调节多巴胺受体活性,能有效减少幻觉的发生频率与强度。然而,药物起效需要时间,且存在个体差异,部分患者可能出现副作用(如嗜睡、体重增加、锥体外系反应)。因此,护理人员需密切观察患者用药后的反应,定期与医生沟通调整剂量或更换药物,同时通过血药浓度监测确保药物在有效范围内。在药物管理方面,需采用“药物日历”或智能药盒提醒患者按时服药,避免漏服或过量。对于拒绝服药的患者,可通过药物磨粉溶解、液体剂型替换等方式提高依从性,必要时在医生评估后考虑长效注射剂,减少每日服药的繁琐与抵触情绪。

心理治疗在康复护理中扮演着重要角色。认知行为疗法(CBT)通过帮助患者识别“自动负性思维”,挑战幻觉背后的不合理

信念(如“声音说我是坏人,所以我必须惩罚自己”),逐步建立更理性的认知模式。例如,当患者出现“被监视感”时,可引导其通过“现实检验”技巧(如询问他人是否看到监视者、检查房间角落)验证幻觉的非现实性。此外,家庭治疗同样关键,通过教育家属识别幻觉的早期信号(如患者突然沉默、频繁环顾四周)、掌握“非评判性倾听”技巧(如用“我理解这让你很不安”代替“别胡思乱想”),减少家庭冲突,构建支持性家庭环境。对于存在社交恐惧的患者,可逐步开展“社交技能训练”,从模拟购物、问路等简单场景开始,通过角色扮演、视频反馈等方式提升沟通技巧,增强社会适应能力。

社会功能重建是最终目标。患者常因疾病影响工作能力和人际关系,需要通过职业康复、社区支持等重新融入社会。职业康复可以根据患者的兴趣和能力,安排手工、园

动态血压监测守护心血管健康

险较“勺型”血压者增加2-3倍,动态监测是唯一能在睡眠中持续记录血压的技术,可及时发现夜间血压异常。

3.评估降压药的真实效果

传统单次测量无法反映药物在全天的覆盖情况。动态监测能明确药物是否在清晨血压高峰期提供足够保护,避免“晨峰现象”导致的心梗、脑卒中风险。

4.发现隐性高血压

部分患者诊室血压正常,但动态监测显示日常生活中存在高血压(隐性高血压)。这类患者的心血管风险与持续高血压者相当,需及时干预。

动态血压的正常值与异常警示

根据《中国动态血压监测指南》,正常血压标准如下:

24小时平均血压:收缩压<130mmHg,舒张压<80mmHg
白昼平均血压:收缩压<135mmHg,舒张压<85mmHg
夜间平均血压:收缩压<120mmHg,舒张压<70mmHg
异常类型:
勺型血压:夜间血压下降10%-20%(正常)

脑卒中的中医康复护理指南

用一些具有调理气血和活血化瘀作用的中药,如丹参、当归、黄芪等。丹参有助于活血化瘀,改善微循环;当归能补活血血,调节月经不调;黄芪则补气升阳,增强免疫力。

针灸:针灸作为中医治疗的重要方法,对脑卒中后的康复具有显著效果。针灸通过刺激特定的腧穴,能够调节气血流动,改善脑部血液循环,促进神经功能的恢复。常用的针灸穴位包括百会、风池、合谷等。这些穴位对脑卒中后常见的运动障碍和感觉障碍有良好的疗效。此外还能够调节神经系统的功能,改善患者的肢体活动能力、语言能力和认知能力。针灸对缓解脑卒中患者的痛苦、改善睡眠质量、减轻焦虑也有积极作用,有助于整体健康的提升。

二、恢复期

推拿按摩:针对肢体僵硬、肌肉萎缩等问题,通过手法按摩,促进血液循环和肌肉恢复。也可以采用中药熏蒸疗法,通过蒸汽熏蒸

患部,促进血液循环,减轻肢体疼痛和僵硬。

调节精神情志:畅情志,确保日常心情的畅达。中医认为肝主疏泄,心情不畅则容易肝气郁结,肝郁则气滞,气滞就会导致气血不畅,脏腑失养,此时容易形成痰瘀内火。肝气舒,才能心情舒;气血和,可预防疾病。高危人群切记不可过分激动,比如过度的愤怒、焦虑、兴奋、大怒等;同时要防止出现摔倒等;在大便、刷牙时,不可用力过猛、劳累过度。

三、居家康复

中药熏蒸:脑卒中是一种急性脑血管病,多由脑部血管突然阻塞、破裂导致。中药熏蒸通过将中药汤剂煮沸对患者皮肤进行温热刺激的同时,汤剂中所含的中草药也可发挥相应效应,继而达到活血化瘀、舒经活络的效果,也可减轻患肢肿胀并促进患侧肌力恢复,一般可在患者睡前进行中药熏蒸。可以川乌9g、伸筋草、木防己各20g,王不留

如何尽早发现乳腺结节?

我们要学会乳房自检。对于月经正常的女性,乳房自检的最佳时间是月经期来潮后的7-10天,此时雌激素对于乳房的影响最小,有利于发现早期病变。对于已经绝经的女性,可以固定选择每月的某一天进行自检。而哺乳期女性,则应在断乳后进行自检。步骤如下:

看——面对镜子双手下垂,仔细观察乳房两边是否大小对称,有无不正常突起,皮肤及乳头是否有凹陷或湿疹。

触——左手上提至头部后侧,用右手检查左乳,以手指指腹轻压乳房,感觉是否有硬块,由乳头开始做环状顺时针方向检查,逐渐向外(约三四圈),至全部乳房检查完为止。用同样方法检查右边乳房。

卧——平躺下来,左肩下放一枕头,将右手弯曲至头下,重复“触”的方法,检查两侧乳房。 拧——除了乳房,还须检查腋下有无淋巴结肿大。最后再以大拇指和食指压拧乳头,观察有无异常分泌物。

乳腺结节就像乳房健康的“信号灯”,它的出现是在提醒你要关注身体了。大部分结节不会变成癌,盲目担心比结节本身还伤身体。当查出结节时,应及时就医,按科学的方法来治疗,才是对自己负责的做法。

(六安市人民医院普外科四病区 荣芳)

艺等活动,逐步过渡到兼职或志愿者工作,重建自信。社区支持可以整合医疗机构、社区服务中心、志愿者资源,提供日间照料、康复训练、就业指导等服务。比如社区“康复驿站”会举办病友交流会、健康讲座,帮患者建立社交网络,减少孤独感和病耻感。

康复过程中要避免“过度保护”或“放任不管”。过度保护会让患者更依赖别人,失去自主能力;放任不管则可能导致病情反复或意外。所以护理要在“支持”和“挑战”之间找平衡,通过“分级任务分配”慢慢提升生活技能。比如先从自己穿衣、洗漱开始,再过渡到独立购物、坐公交车,每完成一步就积累成就感,逐步恢复社会功能。

康复是个长期过程。精神分裂症的康复不是“症状消失就痊愈”,而是患者在药物、心理、社会支持的综合干预下,学会管理症状、应对挑战,重建生活的过程。这需要患者、家属、医护人员和社会各界共同参与。只要持续给予耐心、理解和支持,患者完全可以在与幻觉共处的过程中,找到适合自己的生活节奏,重新融入社会,实现自我价值。

(皖西卫生职业学院附属医院精神三科 范泽娟)

动态血压监测检查流程

- 一、设备佩戴1.袖带选择:根据上臂周长选择合适尺寸(儿童、消瘦或者肥胖者需用特殊尺寸袖带)。2.佩戴位置:上臂中段,袖带下缘距肘窝两指左右,气管对准肱动脉。
- 二、检查期间注意事项1.日常活动:可正常工作、运动,但需避免剧烈运动导致袖带移位。
- 2.睡眠姿势:尽量保持平卧或侧卧,避免压迫袖带。
- 3.记录特殊情况:记录情绪激动、服药、不适等症状。
- 4.禁忌行为:严禁洗澡、游泳,避免碰撞设备。
- 三、数据解读医生通过分析软件生成报告,重点关注:1.血压负荷:血压超标次数占比(>50%需治疗)。
- 2.血压变异系数:反映血压波动程度(变异系数越大,风险越高)。
- 3.晨峰血压:起床后2小时内血压升高幅度(>35mmHg为异常)。

血压波动的危害

动态血压监测不仅是诊断工具,更是心血管健康管理中的“导航仪”。通过24小时连续监测,医生能制定个体化降压方案,患者也能更直观地了解自身血压规律,从而主动参与健康管理。就像一位患者所说:“戴上这个小设备后,我才知道自己的血压在深夜会悄悄升高,现在调整了服药时间,睡得也更安心了。”

(安徽理工大学第一附属医院心电科 鹿云辰)

行、鬼箭羽各30g配200ml水,煎1h后滤出药液,再加200ml水煎1h,取水煎液熏患肢,待水煎液温度下降至36℃左右以药液洗患肢。中药熏蒸也可通过中药熏蒸蒸汽仪可更好调整温度及治疗时间。中药熏蒸在脑卒中偏瘫肌痉挛中应用效果良好,加用鸡血藤、川芎、丹皮、白芍等药物缓解疼痛,其中白芍可止痛,鸡血藤有舒筋之用可治风湿痹痛。气功康复:气功练习能够有效增强患者的体力、改善内脏功能、促进血液循环。常见的气功练习包括调息、导引和静坐等,这些练习不仅能够帮助患者放松身心,还能提升免疫力。气功练习有助于调节神经系统的功能,增强肌肉力量 and 协调性,对脑卒中患者的全面康复具有支持作用。通过结合气功练习,可以形成一个全面的康复方案,进一步提高患者的身体素质和心理状态。

中医在脑卒中后的康复中发挥了重要作用,通过中药、针灸、推拿和气功等方法,能够有效促进患者的功能恢复。中医康复治疗的基本理念在于通过调节身体的整体平衡,改善脑部血液循环和神经功能。综合应用中医的治疗方法,可以为脑卒中患者制定个性化的康复方案,提升他们的生活质量。

(安徽中医药大学第二附属医院 周其燕)

尘肺病主要是因为长时间粉尘吸入造成的肺部疾病,作为一种常见的职业病,又可分为“会呼吸的痛”。一旦出现尘肺病,不但对患者整体的生活质量产生影响,还会造成较为严重的健康问题。为了防止出现尘肺病,应该通过针对性的预防护理措施进行干预。

什么是尘肺病?

尘肺病全称为肺尘埃沉着病,主要是因为在工作期间长时间吸入粉尘颗粒而造成的一种职业性的肺部疾病。一般是由于在患者所处的工作环境中出现浓度较高的粉尘颗粒,导致患者长期在此环境中暴露,引起肺部出现炎症以及损害。机体长时间与大量粉尘颗粒接触,会造成肺部组织出现纤维化以及病变,引起肺功能受损的问题,症状较为严重的情况下会引起气促以及慢性呼吸困难等问题。

尘肺病的危害

1. 呼吸系统损害:长时间在粉尘环境中工作的人员更容易出现损害呼吸系统的情况,一旦粉尘颗粒进入呼吸道内,会造成肺炎炎症、支气管炎、气道炎症等问题,从而引起胸闷、气促、咳嗽等呼吸问题。
2. 肺部纤维化:肺部纤维化作为尘肺病的主要特征,主要是因为肺部组织在受到粉尘的刺激之后发生瘢痕形成以及纤维组织增生的情况,从而造成肺功能减退,对气体交换功能产生一定的影响,症状较为严重的情况下会发生慢性咳嗽、呼吸困难等问题。
3. 气体交换障碍:肺部在受到损害之后会影响交换气体的能力,从而引起二氧化碳以及氧气出现交换不畅的情况,导致患者发生排出二氧化碳受阻以及氧气供应缺乏等问题,从而出现胸闷、气促等表现。
4. 慢性病变和并发症:尘肺病患者长时间患病之后会引起肺部病变往慢性方向发展,进展变成肺大泡、支气管扩张等症状。加上尘肺病还会造成心脏病、肺动脉高压等症状,对患者整体健康状况以及生活质量产生严重的影响。
5. 工作能力受损:尘肺病对患者的工作能力、身体健康会产生严重的影响,症状较为严重会引起劳动能力丧失的情况,对社会参与以及家庭生活产生影响。

尘肺病的预防护理措施

- 一、保护呼吸道,减少粉尘接触1.佩戴防护口罩或面罩:在接触粉尘环境时选择面罩、防护口罩佩戴是非常重要的,可以根据实际情况选择颗粒物防护面罩、N95口罩等符合标准的面罩以及口罩,对于粉尘进入呼吸道内可起到有效阻挡的作用。选择适合的口罩进行佩戴能使粉尘损害、刺激呼吸道的情况明显减少,提升防护的有效性。
- 2.使用呼吸器材:如有在有毒粉尘或者高浓度粉尘的环境中开展工作,需要配备过滤式呼吸器、供气式呼吸器等具有专业性质的呼吸器材,从而保障呼吸道避免受粉尘的污染。正确的使用以及选择针对性的呼吸器材对于在粉尘环境内工作的人员有着非常重要的作用,能够促使粉尘危害呼吸系统的概率得以降低。
- 3.保持通风良好的工作环境:要想促使粉尘的暴露得以降低,在工作中应该保持通风处于良好的状态内,采取自然排风、设置排风口以及增加通风设备等方式,能使使室内粉尘浓度明显降低,使呼吸道受损的风险明显降低。
- 二、规范作业,减少粉尘产生1.采取湿式作业方式:在实际工作中尽可能选择湿式作业的方式达到减少粉尘扩散以及降低粉尘产生的目的。湿式作业采取使用湿润的工作方法或者加水的方式促使粉尘的产生明显减少,使工作环境的粉尘浓度明显降低。例如在建筑施工的现场,选择水泥混合物施工时应合理的添加水,确保其在湿润的状态内维持,促使粉尘的扩散以及产生明显减少。
- 2.定期清洁和维护设备:加强工作设备的维护以及定期清洁能够促使粉尘的出现得以减少。采取定期对工作设备进行清洁,能使使设备表面存在的污物以及积尘得以有效清除,避免产生粉尘。重视工作设备的定期维护,如出现零部件磨损严重的情况应该给予立即更换,能使使设备磨损出现的粉尘问题得以减少,维持清洁的工作环境。设备具有良好的工作状态不但能使工作效率明显提高,还可促使粉尘对于工作者健康产生的危害得以有效避免。
- 三、定期体检和健康监测1.定期体检:对于在尘肺病高危行业就业的工作人员来说,应该倡导其定期采取X线胸片、肺功能检测等方式进行健康检查,以便能在第一时间发现存在的肺部问题,并实施针对性的干预。
- 2.监测职业接触史:对于长时间在尘肺病高危行业工作的人员,需要定期完成工作环境与职业接触史的监测工作,以便能对预防措施进行及时调整,促使粉尘暴露的情况明显减少。

- 四、加强健康教育,提高自我防护意识1.加强健康教育:加强尘肺病高危行业工作人员的健康教育学习,将尘肺疾病的相关知识全面普及,且完成相关预防措施的制定,可促使其自我防护意识得到明显提高,能有效降低尘肺病的发生率。
- 2.培养良好的工作习惯:对于在尘肺病高危行业工作的人员来说,应该鼓励其培养良好的工作习惯,在实际工作中需要严格根据安全操作的规程开展,能使使粉尘暴露的情况有效减少。

综上所述,为了防止出现尘肺病,需要实施针对性的健康管理以及职业防护干预。选择湿式作业、维持通风、防护口罩佩戴等合理的防护措施,能够促使粉尘暴露的防护问题得到有效降低。另外,对于长期在高危行业工作人员需要定期开展健康检查,以便能在第一时间发现肺部存在的问题并实施干预,促使尘肺病的出现得以减少。

(合肥市第三人民医院职业病科 王勤)



拍卖公告

我公司定于2025年9月24日9时至2025年9月24日10时(延时除外),在中拍平台(<http://paimai.caa123.org.cn>)举行拍卖会:

- 一、拍卖标的:
1、一批废旧空调等办公设备,整体拍

卖。

- 二、咨询、展示和看样的时间:
公告之日起至2025年9月23日联系我公司安排看样。展示地点:标的物保管地。

- 三、报名手续:
有意竞买者请在中拍平台报名本场拍卖会。

- 四、联系电话:
0564-3331830、17356406330

六安市加和拍卖有限公司

禁止通过网络销售烟草专卖品

案例:
近日,某地零售店主王师傅发现店里的香烟销量有所下滑。在一次闲聊中,常客小林推荐他尝试通过线上平台进行直播促销。王师傅采纳建议后,生意果然有了起色。然而没过多久,当地烟草专卖局执法人员上门指出,其通过网络渠道销售卷烟属于违法行为,要求其立即停止直播并停业整顿。

分析:

《烟草专卖许可证管理办法》第四十条第二款规定,除了取得烟草专卖生产企业许可证或者烟草专卖批发企业许可证的企业依法销售烟草专卖品外,任何公民、法人或者其他组织不得通过信息网络销售烟草专卖品。依据《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第五十八条第七项和《烟草专卖许可

证管理办法》第四十四条第一项规定,利用信息网络销售烟草专卖品的,发证机关可以责令持证人暂停烟草专卖业务、进行整顿,直至依法取消其从事烟草专卖业务的资格。

经营卷烟必须取得烟草专卖许可证,且在核定的地址、范围从事经营活动。目前所有网络平台均不具备直播售烟的资质,公民、法人或者其他组织无论是直播卖烟还是通过短视频卖烟都是违法行为。

法治烟草